تعليمات يجب اتباعها بعد خلع الضرس أو السن لتجنب حدوث أي التهابات أو مضاعفات:

1. وضع قطنة مكان خلع الضرس أو السنة لمدة ساعة مع الضغط عليها.
2. الابتعاد عن المشوربات الساخنة أو المأكولات القاسية.
3. الابتعاد عن التدخين لمدة 24 ساعة.
4. المواظبة على شرب مشروبات باردة والمأكولات الطرية لمدة 24 ساعة.
5. الابتعاد عن المضمضة سواء باستخدام الغسول أو المياه والملح أيضا 24 ساعة واستخدامها بعد مرور أول يوم.
6. يمنع وضع اللسان أو الإصبع على مكان الخلع لتجنب النزيف.
7. تناول مضاد حيوى يصفه الطبيب عند اللزوم لمنع العدوى وتسكين الألم.

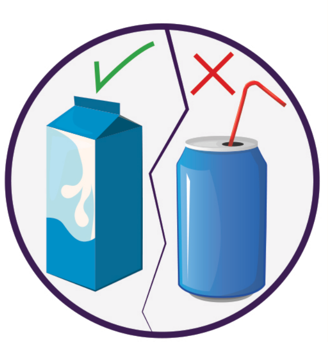
نصائح للوقاية من تسوس الأسنان



تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل صحيح بالإضافة إلى تنظيفها بخيط الأسنان وإجراء الفحوص الدورية.



تناول الخضروات وخبز القمح الكامل والألبان والأجبان كوجبات خفيفة.



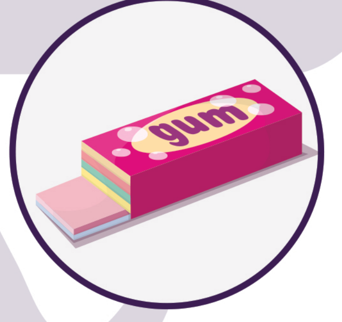
تجنب المشروبات المليئة بالسكريات والأحماض ما بين الوجبات. واشرب الماء أو الحليب فهما الأفضل لصحة الأسنان.



لا تتناول أي شيء بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة مساءً، ما عدا الماء، لأن اللعاب يقل إفرازه أثناء النوم.



تناول مشروباتك من خلال (المصاص) لأن السوائل التي تدخل الجسم من خلالها يقل تلامسها مع الأسنان.



تناول العلكة الخالية من السكر للمساعدة على إفراز المزيد من اللعاب لمعادلة مفعول الأحماض



التقليل من تناول الأطعمة السكرية وخاصة المطاطية كالفاكهة المجففة، حيث تؤدي إلى تشكل طبقة من السكر على الأسنان التي تساعد على نمو البكتريا وإفراز الأحماض

010 110 650 65 // 011 594 341 68

arakdentalassiut